**Сентябрь 2012уч. год.**

План конспект

Урока по легкой атлетике для 8 класса

**Тема:** Обучение технике прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Цель:** Развитие быстроты прыгучести, координации.

**Задачи:**

**1.Образовательная**

Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

**2.Развивающий**

Развитие быстроты, прыгучести, координации.

**3.Воспитательная**

Воспитание активности, трудолюбия, коллективизма

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** школьнаяспортплощадка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть 10 мин** | | | |
|  | 1. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения  1-2- поворот на право  3-4- поворот налево  5-6- поворот кругом  7-8- поворот на право  Ходьба на носках, руки за пояс  Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба на внешней стороны стопы.  Ходьба на внутренней стороны стопы.  Равномерный бег    ОРУ в движении:  1) наклон и повороты головы;  2) круговые вращения прямыми или согнутыми руками вперед-назад, поочередно синхронно; | 1мин  2мин  2мин  5мин | Дежурный сдает учителю рапорта о готовности класса к уроку. |
| 3) наклоны и повороты туловища;  4) махи согнутыми и прямыми ногами;  5) выпады согнутыми ногами вперед, в стороны; влево –вправо. |  | Следить за осанкой и дыханием учеников  Спина прямая не сутулится |
| **Основная часть 30 мин** | | | |
|  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»:  1) объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;  2) отталкивание с 1 шага;  3) прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу;  4)прыжок с 3-5 шагов через веревочку;  5)разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания;  6)прыжок с набором скорости | 20 мин | Прыжки в длину выполняют в двух прыжковых секторах. Обратить внимание на ритм разбега, на точное попадание на место для отталкивание, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища школьников в полетной фазе и точное приземление, которое должно быть безопасным для учащихся.  Исправлять типичные ошибки: отсутствие ритма бега, непопада-ние на брусок. |
|  | **« Эстафета со скакалкой».**  **" Принеси флажок"** | 5мин  5мин | Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижен-ие, прыгая обусловлен-ным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6 – 8м, воз-вращаются назад, пере-довая скакалку вторым номерам, и т.д.  Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды установлена стойка с гнездами, в которые воткнуты небольшие флажки в количестве, соответствующем коли-честве, соответствующ-ем числу игроков в команде. По сигналу учителя первый номер бежит к стойке, берет один флажок и бегом возвращается назад, на свое место хлопая по плечу следующего участника; второй но-мер повторяет то же и т.д.  Игра заканчивается в тот момент, когда вер-нется со своим флаж-ком и встанет в строй последний игрок. |
| **Заключительная часть 5 мин** | | | |
|  | Построение, подведение итогов.  Домашнее задание  Упражнение для развитие силы.  Отжимание- М- 20 раз; Д- 15 раз.  Пресс - М- 30 раз; Д- 20 раз.  Приседание - М- 30 раз; Д- 20 раз | 3мин  2мин | Утром и вечером.    Каждый день. |